

Утверждаю:

Директор МБОУ «НШДС №71» НМР РТ

Ф.Я. Манихова

МЕНЮ

15.09.2023 год ясли сад школа 10 день

Наименование блюда	Объем блюд Ясли/сад школа	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3/180/5 180/5	152,91/221,33/ 221,33
Кофейный напиток с молоком	180/180/180	42,67/42,67/42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/30/5/ 30/5	98,50/111,68/111,68
Итого:	353/400/400	294,09/375,68/375,68

Второй завтрак

Молоко кипяченое	150/180/200	71,40/93,87/104,3
Итого	150/180/200	71,40/93,87/104,3

Обед

Салат из зеленого горошка к/с	30/50/60	25,08/41,8/50,16
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6 180/7/200/7	166,84/198,54/97,13
Гуляш из отварной говядины	30/30/40/40 /45/45	132,60/176,80/147,60
Макаронные изделия отварные	110/130/150	114,62/135,46/156,30
Кисель	150/180/180	52/60/60
Хлеб ржаной	35/45/45	69,23/89,19/89,19
Итого:	541/672/732	560,37/701,84/600,43

Уплотненный полдник с ужином

Котлеты рыбные	50/70/90	72,63/101,72/135
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2/130/2/150/2	134,03/161,79/184,62
Напиток из шиповника	150/5/180/6/ 180/6	70,70/63,04/84,84
Хлеб пшеничный	20/30/30	47/70,57/70,57
Печенье	40/40/40	166,8/166,8/166,80
Сок в индивидуальной упаковке	125/125/125	53,34/53,34/53,34
Итого:	502/583/698	544,50/617,36/727,17
Всего:	1546/1835/2030	1470,36/1788,65/1807, 58

Приятного аппетита!